

# あかるいまち21 コロナに負けるな!

No.1323 2020年5月28日組合員活動推進課 082-532-1264

	5月	2020年度
組合員ふやし	56人	160人
出資金ふやし	1,238万円	2,018万円
純増	684万円	1,043万円

## 6月以降の組合員活同について（第2報）

これまでに引き続き、6月以降もコロナ対応の「基本的な方針」は以下の通りです。

- マスクの着用、手洗い・手指消毒の実施。3密(密閉・密集・密接)を避けてください。
- 首都圏・京阪神への移動や、首都圏・京阪神在住の方との接触は避けてください。
- 不特定多数や首都圏・京阪神からの参加・出席の可能性のある集会・研修会は避けてください。(首都圏・京阪神の人との接触があった場合は、その日から最低一週間、できれば二週間程度は企画された集会・研修会等行事への参加を自粛してください)
- 大声での発声、歌唱・声援、近接した距離での会話等を伴う行事は避けてください。

この「基本的な方針」に基づき、組合員活動の再開をご検討ください。  
さらに、以下のような「感染予防対策」も進めましょう。

- ① 参加前に発熱していないかチェックしてください。体調が悪い人は参加を控えましょう。
- ② 3密を避けるため、人と人との距離をなるべく2メートル(少なくとも1メートル)空けて活動しましょう。
- ③ 30分ごとの換気を行いましょう。
- ④ 集まり人数は50人以下としましょう。
- ⑤ マスクの着用が難しい活動は、中止または延期をご検討ください。

コロナに  
負ける  
な!

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント ～厚生労働省より～

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。



## 2. 適宜マスクをはずしましょう

- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を



## 3. こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## 4. 日ごろから健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

## 5. 暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

# お口の健康ワンポイント



## お口が乾く人には



- 原因として薬の副作用（降圧剤、抗不安薬、抗うつ薬など）があります。その他にも糖尿病、シェーグレン症候群、ストレス、加齢、口呼吸、放射線治療後などもあります。
- よく噛むことと、唾液腺マッサージやあいうべ体操がおすすめです。
- 補助的に保湿ジェルやスプレーの使用もおすすめです。



70g ¥2200  
30g ¥1210

### \* 効能・効果 \*

- 口臭の防止
- 虫歯を防ぐ
- 口の中を爽快にする
- 歯周炎、歯肉炎の予防
- 口の中を浄化する

### \* 使用方法 \*

- 入れ歯の内面や歯ぐき、唇に塗布します

☆生協歯科ひろしま受付にて販売しています  
気になる方は気軽に相談してください☆